

Anak buat perangai

Budak lelaki 8 tahun
meronta-ronta enggan pisah
dengan ibu bapa di sekolah

?

Saya ada membaca rencana Dr Mastura sebelum ini mengenai masalah kanak-kanak stres. Anak saya turut alami stres yang agak teruk dan kami sudah mencuba sedaya upaya dengan beberapa cara untuk mengatasinya, tetapi gagal. Anak saya lelaki berumur lapan tahun dan belajar di Tahun Dua. Dia tidak tahu bagaimana untuk berasa tenang apabila mahu berpisah dengan saya dan bapanya. Dia akan mencari banyak alasan dan meronta-ronta sehingga mengganggu rakan-rakan lain. Akhirnya, dia menjadi tenang apabila kami beredar. Apa yang harus saya lakukan?

Puan H



Bersama
Dr Mastura Badzis

PERASAAN risau atau kebimbangan kerana berpisah sementara dengan ibu bapa atau orang yang rapat dengan mereka adalah suatu yang lumrah dialami oleh semua kanak-kanak. Situasi ini berlaku begitu ketara terutama bayi dan kanak-kanak berusia antara lapan bulan hingga tiga tahun.

Ini kerana pada usia itu, kanak-kanak masih belum memahami maksud 'sekejap', 'beberapa jam' atau 'petang nanti' dan sebagainya. Ia juga berkait rapat dengan salah satu aspek dalam perkembangan kognitif kanak-kanak iaitu kebolehan memahami sesuatu yang tiada di depan mata itu sebenarnya ada atau apa yang dipanggil sebagai *object permanence*. Sebab itu lah kita dapati ada kanak-kanak dalam tempoh usia berkenaan yang sentiasa melekap dengan ibu atau bapanya, berpaut pada baju dan sebagainya dan tidak mahu berenggang walau sekejap pun.

Namun, jika perasaan bimbang atau kegusaran masih lagi tercetus dalam kalangan kanak-kanak yang usianya melebihi tiga tahun, ia dipengaruhi oleh beberapa faktor. Bagi seseorang kanak-kanak yang biasa mempunyai hubungan rapat dengan beberapa orang lain selain ibu bapanya, selalunya perasaan bimbang yang dialami buat kali pertama jika ditinggalkan di taska, tadika ataupun sekolah dapat diatasi dengan baik dan mudah.

Begitu juga jika kanak-kanak itu berada dalam situasi yang tenang dan selamat dari segi emosinya sebelum mereka ditinggalkan. Namun, sekiranya seseorang kanak-kanak itu memang tidak pernah langsung berenggang atau berpisah dengan ibu bapanya, pengalaman pertama menjadi begitu sukar untuk diatasi.

Sesuatu 'perpisahan' yang dirancang atau dapat dijangka oleh kanak-kanak dapat membantu membina perasaan positif kanak-kanak terhadap apa yang akan dihadapi. Sebagai contoh, sebelum meninggalkan seseorang kanak-kanak untuk suatu tempoh beberapa jam atau sehari suntuk, biasakan anak mencuba untuk duduk bersama dengan orang baru atau tempat baru yang bakal dikenalnya bagi jangka masa yang lebih pendek; 15 minit, setengah jam atau sejam dua. Ini akan dapat membantu mengatasi kerisauan atau trauma kerana

ditinggal terlalu lama.

Seseorang kanak-kanak yang ditinggalkan ibu bapanya juga dengan mudah dapat mengatasi rasa risau jika tempat baru atau orang baru yang ditemuinya berupaya memberikan ketenangan emosi dan rasa selamat yang berterusan sepanjang ia ditinggalkan. Tempat itu sewajarnya juga dapat menyediakan pelbagai aktiviti yang bersesuaian dengan peringkat umurnya dan tidak menimbulkan rasa kebosanan agar dia leka dan dapat memberikan tumpuan kepada 'tugasnya' di situ.

Bagi anak yang masih lagi mengalami masalah kebimbangan dan menunjukkan reaksi tidak senang bila berpisah dengan ibu bapanya walaupun itu bukan pengalaman pertama malah berkali-kali, ada kemungkinan yang anak menjadikannya sebagai cara untuk mendapat perhatian terutama bila ibu bapa agak sibuk dan kurang memberi perhatian kepadanya pada waktu yang lain.

Memang biasa bagi kanak-kanak yang mengalami situasi ini menunjukkan protes berperingkat-peringkat. Bermula dengan menangis dan menjerit, memeluk erat seperti tidak mahu dilepaskan atau meronta-ronta kemudian bertukar kepada diam kerana timbulnya rasa putus asa sedangkan kemarahan dan kesedihannya masih lagi dirasakan.

Tidak lama kemudian dia akan mula cuba menyesuaikan diri tetapi masih lagi dalam keadaan berharap yang ibu atau bapanya akan datang kembali. Namun, jika kesedihannya berlarutan hingga sukar dikawal dan sentiasa menunjukkan reaksi tidak tenteram setiap kali ditinggalkan, puan perlu mengenal pasti agar keseimbangan tersebut tidak bertukar menjadi gangguan emosi yang serius yang dikenali sebagai *separation anxiety disorder* yang mengakibatkan rasa fobia yang berpanjangan untuk pergi ke sekolah.

Kanak-kanak yang mengalami gangguan ini biasanya akan menunjukkan rasa ketakutan yang melampau sehingga dia memikirkan perkara yang bukan-bukan akan terjadi kepada ibu bapanya semasa ketiadaannya. Dia dibelenggu perasaan sesuatu akan terjadi menyebabkan dirinya akan terpisah untuk selama-lamanya dengan orang yang disayangi sehingga menyebabkan igauan pada malam hari.

Simptomnya boleh dikesan apabila dia kerap susah untuk tidur dan selalu mengadu sakit setiap kali nak ke sekolah.

INFO

Tip bantu kanak-kanak mengurangkan tekanan apabila ditinggalkan bersama orang lain:

- Jadikan ucapan selamat tinggal dalam bentuk melambai tangan, pelukan atau mencium pipi sebagai satu rutin.
- Beritahu anak yang anda akan meninggalkannya di situ tetapi akan datang mengambilnya semula, kemudian terus pergi dan jangan sesekali patah balik.
- Anda perlu menunjukkan sikap yang tenang semasa meninggalkannya.
- Elakkan anak daripada menonton cerita seram.
- Ajak anak bercakap mengenai situasi yang dialaminya. Cuba dengar dengan teliti apa yang mungkin ingin diluarkannya dan hormati perasaannya, namun anda perlu jelaskan juga peraturan yang perlu dipatuhinya.
- Pastikan masa mengambilnya setiap hari adalah konsisten dan jika anda terpaksa lewat mengambilnya, maklumkan lebih awal.
- Galakkan pembabituan yang aktif dengan aktiviti di sekolah.
- Jika anak anda terpaksa ponteng kerana sesuatu masalah, pastikan anda tidak membiarkannya 'ponteng' terlalu lama.

■ Bantunya untuk berinteraksi dengan rakan sebaya.

■ Jika ada ketikanya perasaan bimbang tiba-tiba tercetus semasa dia di sekolah, pastikan ada tempat yang selamat yang boleh menenangkan dan cuba bercakap dengan gurunya agar dia ada tempat untuk meluahkan perasaan.



ANDA ada masalah dengan anak atau ada sikapnya yang membimbangkan? Kongsi masalah anda bersama Pakar Perkembangan Pendidikan Kanak-Kanak yang juga Penolong Profesor di Institut Pendidikan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), Dr Mastura Badzis. Hantar soalan anda ke e-mel bhnita@bharian.com.my atau melalui pos di alamat Unit Ratu, Berita Harian, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur.